

Goshen Rays

Guía de Orientación para Padres

Bienvenidos al Equipo



Bienvenidos

¡Bienvenidos a Goshen Rays! Esta guía ayuda a las familias nuevas a entender cómo funciona nuestro equipo y qué pueden esperar.

Nuestra Filosofía

Nos enfocamos en el desarrollo a largo plazo de los atletas, la técnica adecuada y una cultura de equipo positiva. La mejora y el esfuerzo son nuestra prioridad.

Lista para la Primera Semana

- Traje de baño, goggles, gorra de natación, toalla y botella de agua
- Llegar de 10 a 15 minutos antes
- Conocer al entrenador de su nadador(a)
- Revisar los medios de comunicación del equipo
- Hacer preguntas antes o después de la práctica

Expectativas de las Prácticas

- Llegar a tiempo y preparado(a)
- No se permiten padres en el área de la alberca durante la práctica
- Los coaches están a cargo de toda la instrucción
- Constancia = mejora

Comunicación

- Utilizar la aplicación del equipo y el correo electrónico
- Comunicarse con los coaches fuera del horario de práctica
- Seguir la cadena de comunicación

Notas Finales

Al principio, la natación puede parecer un poco abrumadora, pero rápidamente se vuelve más fácil. Tengan paciencia, hagan preguntas y disfruten el proceso.

Su Primera Competencia de Natación – Paso a Paso

Antes de la Competencia

- Confirmar la asistencia en el sistema Commit
- Revisar la información de la competencia (hora, lugar y calentamiento)
- Preparar la bolsa: traje de baño, goggles, gorra, toalla, refrigerios y agua

Llegada

1. Llegar de 15 a 20 minutos antes del calentamiento
2. Encontrar el área del equipo Goshen Rays
3. Presentarse con el coach si es necesario

Calentamiento

4. Los nadadores calientan con el equipo
5. Escuchar las instrucciones del coach

Durante la Competencia

6. Escribir las pruebas, serie y carril en el brazo del nadador(a)
7. El nadador(a) debe presentarse a los bloques de salida a tiempo
8. El nadador(a) compite
9. Hablar con el coach inmediatamente después de cada prueba

Entre Pruebas

- Mantenerse abrigado(a) (toallas/ropa)
- Mantenerse hidratado(a) y comer refrigerios ligeros
- Descansar y permanecer con el equipo

Papel de los Padres en las Competencias

- Animar el esfuerzo, no solamente los resultados
- NO dar instrucciones como coach desde las gradas
- Permitir que los coaches se encarguen de las competencias y los comentarios técnicos

Al Salir de la Competencia

- Consultar con el coach ANTES de retirarse
- Confirmar que el nadador(a) no esté programado(a) para un relevo

Preguntas Frecuentes (FAQ)

¿Tenemos que asistir a todas las competencias?

No, pero se recomienda mucho participar en las competencias a medida que los nadadores progresan. Se espera que los grupos de nivel más avanzado asistan regularmente.

¿Puedo elegir los eventos de mi nadador(a)?

Puede sugerir eventos, pero los coaches toman la decisión final basándose en lo que sea mejor para el nadador(a) y el equipo.

¿Por qué los padres no pueden estar en el área de la alberca?

Las reglas de USA Swimming restringen el acceso al área de la alberca por seguridad y equidad. Esto también permite que los coaches manejen completamente el entrenamiento y la competencia.

¿Qué debe comer mi nadador(a) durante las competencias?

Refrigerios ligeros y saludables, como fruta, barras de granola, sándwiches y suficiente agua. Eviten alimentos pesados o grasosos.

¿Cuánto duran las competencias de natación?

La mayoría de las competencias duran entre 3 y 6 horas, dependiendo del tamaño y el formato.

¿Qué pasa si mi nadador(a) está nervioso(a)?

Es normal. Animen el esfuerzo, no solamente los resultados. La confianza aumenta con la experiencia.

¿Cómo avanzan los nadadores a otro grupo?

El avance se basa en las habilidades, asistencia, actitud y evaluación del coach, no solamente en la edad o los tiempos.

¿Con quién debo comunicarme si tengo alguna inquietud?

Primero comuníquese con el coach de su nadador(a). Si es necesario, siga la cadena de comunicación hasta llegar al coach principal (Head Coach).

¿Qué pasa si faltamos a una competencia después de habernos inscrito?

Normalmente, las cuotas de las competencias no son reembolsables una vez que se han enviado las inscripciones.

¿Necesitamos ser voluntarios?

Sí. La participación de los padres es importante para llevar a cabo las competencias y los eventos del equipo.

Expectativas de los Grupos de Entrenamiento

Elementary Bronze

- Enfoque: Aprender lo básico y divertirse
- Asistencia: Recomendada
- Competencias: Opcionales, pero recomendadas

Elementary Silver

- Enfoque: Desarrollo de técnica y estilos reglamentarios
- Asistencia: Regular
- Competencias: Recomendadas

Elementary Gold

- Enfoque: Rendimiento y competencia
- Asistencia: Se espera constancia
- Competencias: Se espera participación

Middle School

- Enfoque: Resistencia y estrategia de competencia
- Asistencia: Se espera un compromiso sólido
- Competencias: Se espera participación

High School

- Enfoque: Competencia de alto nivel
- Asistencia: Se espera un alto nivel de compromiso
- Competencias: Se espera participación